

港鐵兩線3時25分開頭車 市區僅15度籲量力而為 渣馬周日開跑 多區通宵封路

全城盛事「香港渣打馬拉松2024」周日(21日)開跑，7.4萬名跑手分別參與全馬拉松、半馬拉松及10公里賽事，名額回復至疫前水平。今屆全馬、半馬賽事以尖沙咀彌敦道為起點；10公里賽及輪椅賽分別以東區走廊及灣仔運動場為起點，所有賽事終點設於維園。全港多區由周六(20日)晚上11時半起分階段封路，最遲在港島區路段於翌日下午2時後解封。港鐵屯馬線及東鐵線周日頭班車提早凌晨3時25分開出，方便跑手參賽。預計比賽當天冷鋒抵港，市區氣溫最低降至15度，天文台呼籲跑手留意天氣預測，注意身體、量力而為。



渣馬比賽當天料有冷鋒抵港，當局籲選手注意身體。圖為去年比賽情況。資料圖片

據介紹，本屆渣打全馬將由尖沙咀彌敦道起步，經香港最熱鬧的市中心旺角和大角咀進入西九龍公路，沿海邊一邊觀賞華南地區貨運樞紐——葵涌貨櫃碼頭的景色，經過昂船洲進入青衣，跑過汀九橋後折返，遙望青馬大橋，沿長青公路、青葵公路、西九龍公路一直跑回柯士甸道進入西區海底隧道，再由干諾道西沿維港經中環碼頭和香港會議展覽中心，一直跑回維多利亞公園衝線。

半馬賽事與全馬賽事路線相似，由尖沙咀彌敦道起步，經旺角及大角咀進入西九龍公路，於青葵公路折返沿西九龍公路一直跑回柯士甸道進入西隧，再由干諾道西沿海邊經會展一直跑回維園衝線。

10公里賽起點則設於港島東區走廊近中環及灣仔繞道處，跑手先沿東區走廊經北角碼頭跑到筲箕灣，再沿路折返進入維園衝線。

有海外跑手反映未能下載主辦方指定流動應用程式，難以預約領取跑手包，擔憂喪失參賽資格。

中國香港田徑總會行政總監伍于豪昨在記者會上表示，上周五(12日)已設另一平台供受影響跑手領取跑手包，目前有約5.5萬名跑手已順利領取。

至於跑手服飾方面，伍于豪指不希望有口號及政治宣示，亦不可違反香港國安法等任何法例，強調「賽事是一個開心嘅活動，希望跑手尊重賽事。」

盡量提供足夠流動廁所

對於去年11月舉辦的首屆港珠澳大橋香港段半馬拉松因流動廁所數量不足，導致廁所排長龍，他指會參考過往渣馬的數據，盡量提供足夠的流動廁所。

伍于豪提醒，有需要寄存的全馬及半馬跑手須於比賽前80分鐘到香港文化中心

外的行李區安檢，保安人員檢查行李後會在行李袋綁上標籤，跑手需再到天星碼頭巴士站的行李車或行李櫃寄存行李；參加10公里的跑手則需到維園中央草坪寄存行李，同樣需要安檢。至於無須寄存行李的跑手則只須在比賽前一小時到達起步點。

運輸署高級運輸主任黃安裕表示，周六晚上11時15分起，將有約210條日間巴士路線及約35條日間專線小巴路線分階段改道、暫停或縮短服務、臨時遷站，直至道路重開；另分別有約45條及6條通宵巴士及小巴路線亦需實施相應的調整服務安排。黃安裕說：「周日有8條港鐵路線將提早開出，其中屯馬線及東鐵線頭班車將於凌晨3時25分開出；另設28條特別巴士路線方便參賽者前往尖沙咀及銅鑼灣。」他預計當日封路附近範圍繁忙，呼籲市民避免駕車前往。

深水埗下月辦「光劍攻殼」吸年輕人

政府將於18區推動「日夜都繽紛」，深水埗區議會提振地區經濟專責工作小組昨日召開首次會議，深水埗民政事務處計劃於2月在福華街和電腦商場一帶例如黃金商場等，舉辦名為「光劍攻殼」的激光劍活動。屆時場地會加入光效投影，令氣氛更具科幻感，吸引年輕人角色扮演(cosplay)和擺拍。商場及附近食肆亦會配合推出優惠，市民參加活動可在指定商舖獲得折扣。

「光劍攻殼」的激光劍活動現場會有教練示範玩法，市民除可試玩激光劍外，亦可參加挑戰賽，政府期望可吸引青年、動漫愛好者及整個家庭到場，增加電腦商場的人流。活動期間，商場及附近食肆亦會配合，推出吸引消費者的方案。

會議上，本身為醫生的區議員龐朝輝擔憂安全問題，認為部分雜牌光劍質素沒有保障，他舉例，之前有KOL在網上宣傳蘿蔔刀，「宣傳好容易，安全隱患爆咗出來先知」。對此，提振地區經濟專責工作小組主席黃俊雄認為激光劍對眼睛影響不大，工作小組在設計活動時已考慮有關問題，希望用有趣的玩意吸引更多人到深水埗，過程亦不是對打，而表演活動會交由教練級的人士進行，活動預計中午12點左右可完結，相信不會影響居民。



深水埗電腦商場一帶為年輕人聚集地。資料圖片

2款益生菌產品驗出糞腸球菌

益生菌產品一直被大眾以為是健康之選，但消委會測試市面上40款益生菌產品樣本，發現24款益生菌膳食補充劑的標示資料，未有清楚標示菌屬、菌種和菌株的數量，不符合國際自願性行業標籤指南的要求，其中一款樣本更完全沒有標示益生菌資料。

同時，並非所有產品均適合服用，部分樣本如PicoLabb Formulas特效益生菌及Procalun東大科研17益菌元等，成分中含有糞腸球菌，根據世衛建議，該菌安全性仍有待確認，不建議服用。PicoLabb的代理商回應消委會指，該產品經3年發酵而成，以確保其高活性成分，已向消委會提供相關的純度認證和安全測試報告。

GNC未提供菌種名稱

消委會於去年10月至11月從藥房、個人護理用品店、健康產品專門店等零售

店，收集40款聲稱能提供益生菌的膳食補充劑，當中G-Niib的微生物兒童免疫配方完全沒有標示相關益生菌的資料，包括菌屬或菌種名稱，只在其成分表中標示為「本地大學研發綜合益生菌」。另外，GNC的益生菌強免疫防禦配方250億，包裝上則只標示菌株編號，未有提供益生菌菌屬或菌種名稱。



25款益生菌膳食補充劑未有完整標示資料。

祖國終將統一



愛蘭說

龐愛蘭

健康城市聯盟(香港)副主席
香港十大傑出青年

過去曾到台灣觀選三次，但今次並未前往，原因是去年11月24日，即台灣地區選舉候選人登記日的最後一天，「藍白合」宣告破局。筆者認為大局基本已定，應該不會有驚喜。還記得當時有民調顯示，侯柯兩人支持度加起來，的確贏過賴清德8.5個百分點。

結果是民進黨賴清德、蕭美琴得558萬票、得票率40%險勝。國民黨侯友宜、趙少康得票為467萬票、得票率33.49%，民眾黨柯文哲、吳欣盈得票為369萬票、得票率26.46%。如果將侯柯的票加起來，則比賴多出278萬票，當然現實中並不是簡單的加減數。而賴清德相較2020年上屆選舉獲逾817萬票、57.13%得票率，流失259萬票。「立委」選舉結果是國民黨搶下52席，民進黨只拿到51席，民眾黨共獲得8席。此

外，高金素梅及陳超明均被視為泛藍陣營，因此泛藍陣營總共奪下54席。民進黨失去「立法院」第一大黨地位。

筆者認為國家一定是傾向和平統一，因為台灣是我們自己的領土，不像其他國家如美國，只將台灣當炮灰。根據外國傳媒訪問一位在內地做生意的台灣人，反映他完全沒有國家觀念，所以教育和與台灣同胞多些走訪交流非常重要。當然資源應用在台灣同胞上，而不是給予「台獨」人士利用來討好外國勢力。

國家採取終止《海峽兩岸經濟合作框架協議》的部分產品關稅減讓等措施奏效；以及內地制訂支持福建探索海峽兩岸融合發展新路，台灣人的居住證與大陸身份證在福建社會面應用達到同等便利，令兩岸同胞走近走親，愈走愈親。祖國終將統一，也必然會統一。